발 행 일	26. 10. 15.
영 양 사	최수진, 윤수정

2026년 11월 식단

식단 유형 : 1~2세 오전간식죽형, 오전·오후간식 점심

광명시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

1주	2일(월) 566kcal 23g	3일(화) 477kcal 18g	4일(수) 411kcal 12g	5일(목) 460kcal 19g	6일(금) 504kcal 23g	7일(토) 232kcal 8g
오전	김가루찹쌀죽	소고기애호박죽⑯	두부채소죽⑤	닭죽⑮	새우살채소죽⑨ (채소죽)	토마토⑫
점심	수수밥/배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ **애호박새우살볶음⑤⑨** (애호박볶음⑤⑥)	쌀밥/배추김치⑨ 조갯살부추국⑤⑥⑱ (들깨부추국⑤⑥) 훈제오리구이 어린잎두부샐러드⑤	그린데이 표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 감자고로케①②⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥/깍두기⑨ 달걀양파국①⑤⑥ **돼지고기김치볶음⑤⑥⑨⑩** (돼지고기채소볶음⑤⑥⑩) 해초무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 단감	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후	소보로빵①②④⑥/우유②	크림리조또②/사과	(채식)군만두⑤⑥ /마시는요구르트②	찐고구마/과채주스	구운달걀①/우유②	
2주	9일(월) 489kcal 21g	10일(화) 402kcal 16g	11일(수) 486kcal 14g	12일(목) 419kcal 16g	13일(금) 505kcal 19g	14일(토) 351kcal 17g
오전	청경채죽	감자죽	들깨무죽	달걀채소죽①	팽이버섯된장죽⑤⑥	우유②
점심	기장밥/배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 햄감자채볶음⑤⑥⑩	수수밥/배추김치⑨ 된장찌개⑤⑥ **삼치구이⑤⑥** (달걀말이①⑤) 들깨무나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 건파래자반 바나나	쌀밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 닭살허니버터조림②⑮ 깻잎나물⑤⑥	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ **쑥갓어묵국⑤⑥** (쑥갓맑은국⑤⑥) 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	**바지락칼국수⑤⑥⑱** (감자칼국수⑤⑥) 녹두전①⑤⑨⑩ 깍두기⑨
오후	사과/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫	유부초밥⑤⑥/보리차	찐밤/토마토⑫	꿀호떡①②⑥/우유②	
3주	16일(월) 478kcal 16g	17일(화) 490kcal 19g	18일(수) 549kcal 23g	19일(목) 421kcal 17g	20일(금) 405kcal 17g	21일(토) 255kcal 8g
오전	순두부죽	참깨죽	닭고기브로콜리죽⑮	소고기죽⑯	잔멸치죽 (달걀채소죽①)	사과
점심	쌀밥/깍두기⑨ 안매운육개장⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ (달걀장조림①⑤⑥) 오이무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ **건새우조림⑤⑥⑨** (버섯조림⑤⑥)	차조밥/배추김치⑨ 근대국⑤⑥ 언양불고기⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 배	흑미밥/깍두기⑨ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①②⑨ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ (연근조림⑤⑥)	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑯ 김부각⑤	감자수제비⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ 추가밥/깍두기⑨
오후	찐고구마/우유②	사골고기국수⑤⑥⑩⑯	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	찐감자/둥글레차	키위/우유②	
4주	23일(월) 427kcal 15g	24일(화) 510kcal 16g	25일(수) 465kcal 16g	26일(목) 467kcal 20g	27일(금) 536kcal 19g	28일(토) 354kcal 14g
오전	누룽지죽	소고기숙주죽⑯	미역죽	당근죽	시금치죽	우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 두부짜장조림⑤⑥ **숙주맛살무침①⑤⑧⑧** (숙주무침⑤⑥)	흑미밥/배추겉절이 미역된장국⑤⑥ 삼겹살채소볶음⑩ 미나리나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ 치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮ 코울슬로①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 설렁탕⑯ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ (두부굴소스볶음⑤⑥⑱) 시금치무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ **오징어뭇국⑤⑥⑰** (닭살뭇국⑤⑥⑮) 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추나물⑤⑥	쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 단무지무침⑬
오후	잔치국수①⑤⑥	단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥	물만두⑤⑥⑩/사과	과일샐러드①②⑤⑫/우유②	찹쌀꽈배기①②⑥/우유②	
5주	**30일(월)** 423kcal 14g					
오전	애호박죽					
점심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 닭살참깨무침①⑤⑮ 감자케첩조림⑫					
오후	소고기우엉김밥⑤⑥⑯/감귤					

[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1~2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.
진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1~2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.

* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.
* 11월 식단은 관내 원장님 5분과 학부모님 2분으로 구성된 식단감수위원 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.

원산지 표 시

[⭐표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부, 콩비지)
	배추	고춧가루	국내산	예) (수입산일 경우)				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료한우 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성	
⭐오징어	9일(월) ⭐햄감자채볶음/ 햄	국내산
국내산	10일(화) ⭐토마토스파게티/ 베이컨	국내산
	25일(수) ⭐치킨까스	국내산